



Checkliste: Erkenne und hinterfrage deine Essgelüste

Diese Checkliste unterstützt dich dabei, Essgelüste zu erkennen und zu verstehen, warum sie in bestimmten Situationen auftauchen. Sie hilft dir, zwischen körperlichem und emotionalem Hunger zu unterscheiden und alternative Strategien zu finden.

1. Die Situation erkennen

Wo befinde ich mich gerade?

Bin ich zu Hause, im Büro, unterwegs oder in einer bestimmten Situation (z. B. beim Fernsehen, während der Arbeitspause)?

Wie fühle ich mich in diesem Moment?

Bin ich gelangweilt, gestresst, einsam, traurig, wütend oder unsicher? Gibt es eine bestimmte Emotion, die mein Essverlangen auslöst?

Gab es einen spezifischen Auslöser?

Hat eine bestimmte Situation mein Verlangen geweckt? (z. B. eine Werbung für Essen, ein Streit, eine stressige Aufgabe, ein trauriger Gedanke)

2. Die Essgelüste hinterfragen

Habe ich wirklich körperlichen Hunger?

Spüre ich körperliche Anzeichen von Hunger wie Magenknurren, Energiemangel oder Zittern? Oder ist es eher ein Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln?

Was möchte ich durch das Essen erreichen?

Suche ich Trost, Ablenkung, Entspannung, Belohnung oder eine Möglichkeit, negative Gefühle zu vermeiden?

Wie werde ich mich nach dem Essen fühlen?

Werde ich mich satt und zufrieden fühlen oder könnte ich mich danach schuldig oder unwohl fühlen?

Gibt es bestimmte Lebensmittel, nach denen ich besonders stark verlange?

Handelt es sich um eher ungesunde Optionen (z. B. Süßigkeiten, Chips) oder habe ich auch Gelüste nach gesünderen Alternativen?



3. Alternative Strategien ausprobieren

Was könnte ich jetzt tun, um mein Verlangen zu lindern?

Hilft mir vielleicht ein Spaziergang, ein Glas Wasser, ein Telefonat mit einem Freund oder eine kurze Entspannungsübung?

Welche alternative Aktivität könnte mir helfen, meine Emotionen zu verarbeiten?

Könnte ich statt zu essen z. B. Tagebuch schreiben, malen, tief durchatmen oder Sport treiben?

Welche gesündere Alternative könnte ich wählen, falls ich wirklich Hunger habe?

Gibt es einen gesunden Snack wie Obst, Gemüse oder Nüsse, der mein Verlangen auf eine nährstoffreiche Weise stillen kann?

4. Deine Erkenntnisse über Essgelüste

In welchen Situationen treten meine Essgelüste am häufigsten auf?

Gibt es bestimmte Tageszeiten, Orte oder Emotionen, die mein Verlangen verstärken?

Wie kann ich in Zukunft bewusster mit meinen Essgelüsten umgehen?

Welche Strategien möchte ich anwenden, um besser mit meinen Gelüsten umzugehen und mich bewusst für oder gegen das Essen zu entscheiden?

5. Mit Hypnose Muster dauerhaft lösen

Wenn du tieferliegende Muster hinter deinen Gelüsten lösen möchtest, kann Hypnose eine wirkungsvolle Methode sein. Sie hilft dir, emotionale Auslöser zu erkennen und nachhaltig zu verändern.

Vereinbare jetzt **ein kostenloses Erstgespräch** und entdecke, wie Hypnose dir helfen kann, deine Essgelüste in den Griff zu bekommen:

👉 <https://www.maria-spielmann.de>